गाँव में मलेरिया की रोकथाम कैसे करें

पंचायत के लिए छोटी मार्गदर्शिका

म.प्र. वालेन्ट्री हेल्थ एसोसिएशन, इन्दौर

गाँव में मलेरिया की रोकथाम कैसे करें

पंचायत के लिए छोटी मार्गदर्शिका

प्रस्तुति : राज भुजबल

म. प्र. वालेन्ट्री हेल्थ एसोसिएशन
9/4 मनोरमागंज
इन्दौर (म.प्र.) 452001
फोन - 0731 - 493496

गाँव में मलेरिया की रोकथाम कैसे करें?
पंचायत के लिए छोटी मार्गदर्शिका

मलेरिया रोकथाम में असफलता :-

हमारे देश में मलेरिया का इतिहास बहुत पुराना और भयानक है। यह माना जाता है कि करीब ५० वर्ष पहले भारत देश में करीब १० करोड़ लोगों को मलेरिया हुआ और करीब १० लाख लोगों की मृत्यु मलेरिया से हुई। इसी कारण आज़ादी के बाद भारत सरकार ने मलेरिया की रोकथाम का एक खास कार्यक्रम हाथ में लिया। घर-घर जाकर बुखार के मरीजों को (चाहे वे मलेरिया से बीमार हो या न हो) मलेरिया की गोली बाँटी गई और प्रत्येक घर को नंबर देकर उन घरों में डी.डी.टी. का छिड़काव किया गया। १९४५ से १९६० तक लगभग १५ वर्षों में मलेरिया के मरीजों की संख्या १० करोड़ से घटकर १९६१ में केवल ४९,१५१ रही। मलेरिया के मरीज गाँव में दिखाई नहीं देते थे। ऐसे लगने लगा था कि अब इस देश से कुछ ही वर्षों में मलेरिया का नामो निशान मिट जाएगा।

दुर्भाग्य से यह खुशी बहुत दिन तक नहीं रही। १९६२ में फिर से मलेरिया के मरीजों की संख्या देश में बढ़ने लगी और १९७६ में तो इस देश में करीब ६५ लाख लोगों को मलेरिया हुआ। पिछले वर्ष (१९९५ में) मलेरिया ने राजस्थान में तो कहर मचा दिया था। पश्चिमी राजस्थान के कुछ गाँवों में केवल दो महिनों में ५००० से अधिक लोगों की मृत्यु मलेरिया से हुई। मलेरिया की महामारी देश के दूसरे हिस्सों में भी हुई।

गाँव में मलेरिया की रोकथाम संभव है :-

देश में मलेरिया की रोकथाम करना अब सरकार के लिए संभव नहीं परंतु यदि पंचायत और गाँव के लोग थोड़ा प्रयास करें तो प्रत्येक गाँव में मलेरिया की रोकथाम बड़ी आसानी से की जा सकती हैं। यह कैसे संभव है इसकी जानकारी हम आपके सामने रखना चाहते हैं।

गाँव में मलेरिया के मच्छरों की पैदाइश रोकना :–

गाँव में मलेरिया की रोकथाम के केवल दो कारगर उपाय है : १) मलेरिया के मच्छर की पैदाइश रोकना। २) सारे मलेरिया के मरीजों का समय पर इलाज करना। हम पहले मलेरिया के मच्छरों की पैदाइश गाँव में कैसे रोकना चाहिए इस बात पर चर्चा करेंगे।

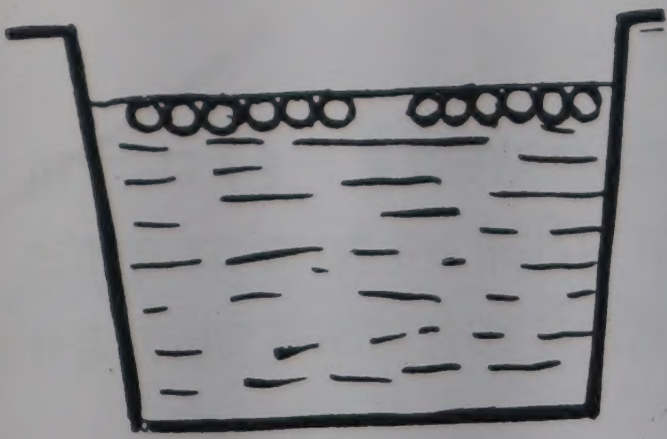
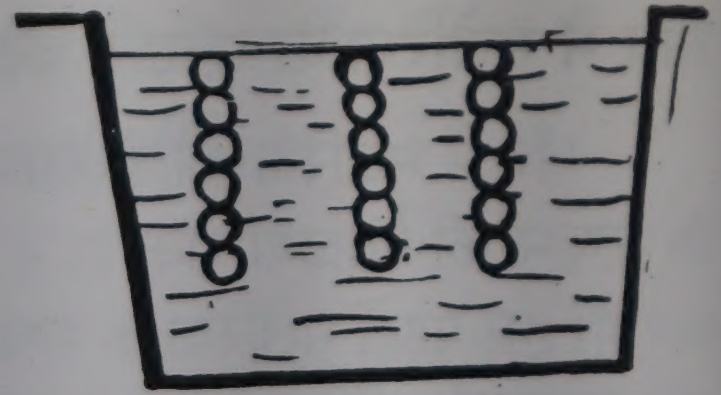
सारे मच्छर मारना जरुरी नहीं :-

हम सभी जानते हैं कि मलेरिया मच्छरों से होता है। परंतु इसके लिए गाँव के सारे मच्छरों को मारना जरूरी नहीं है। क्योंकि केवल एक खास जाति के मच्छरों से ही मलेरिया फैलता है। इसे हम मलेरिया के मच्छर कहेंगे। वैसे अंग्रेजी में इस जाति के मच्छर को ऍनाफिलिस कहते हैं। मच्छरों की पैदाइश रोकना है तो मच्छर कैसे पैदा होता है इसकी पूरी जानकारी जरूरी हैं।

मच्छरों की पैदाइश :–

1. सारी जाति के मच्छर पानी में अंडे देते हैं।
2. इन अंडों से एक दो दिन में कुछ कीड़े पैदा होते हैं। यह कीड़े पानी की सतह पर ही रहते हैं ।

   (अ) मलेरिया के मच्छर (ऍनाफिलिस) के कीड़े पानी की सतह पर लटकते रहते हैं।

   (ब) जिन मच्छरों की जाति से मलेरिया नहीं होता उसके कीड़े पानी की सतह पर लटकते रहते हैं।

मलेरिया के मच्छर
के कीड़े (अ)

अन्य जाति के
मच्छर के कीड़े (ब)

इस जानकारी से मलेरिया के मच्छर के कीड़े और अन्य जाति के मच्छर के कीड़े पहचानने में बड़ी आसानी होगी। जहाँ पर पानी में मच्छर के कीड़े दिखाई दें, वहाँ से यदि थोड़े कीड़ों को जाली द्वारा निकालकर स्वच्छ पानी से भरे काँच के ग्लास में डाल दिया जाए तो ये कीड़े ऍनाफिलिस मच्छर के हैं या नहीं यह पहचाना जा सकता है। अंडे देने से पूरी तरह मच्छर पैदा होने में ८ दिन लगते हैं।

मलेरिया के मच्छर की पैदाइश कहाँ होती है :–

गाँव में मलेरिया के मच्छर की पैदाइश कहाँ-कहाँ हो सकती है यह समझने के लिए यह जानना जरूरी है कि मलेरिया के मच्छर कहाँ पैदा होते हैं। मलेरिया के मच्छर सभी प्रकार के पानी में पैदा नहीं होते उनके पैदा होने की खास जगह होती है :-

1) मलेरिया के मच्छर गटर के गंदे पानी में कभी पैदा नहीं होते।
2) इस जाति के मच्छर केवल साफ पानी में पैदा होते हैं। या ऐसे पानी में जिसका हम उपयोग कर सकते हैं जैसे तालाब, नदी, कुओं आदि का पानी।
3) कड़ी धूप में रखे पानी में मच्छर पैदा नहीं होते।
4) अंधेरे में रखे पानी में मच्छर पैदा नहीं होते।

5) बहते पानी में मच्छरों की पैदाइश नहीं होती।
(कभी कभी धीमे बहते पानी में ये मच्छर पैदा हो सकते हैं।)

6) मच्छरों की पैदाइश के लिए पानी रुका हुआ होना जरूरी है। यह पानी कम से कम ८-१० दिन तक रुका होना चाहिए।

7) तालाब के गहरे पानी में ये पैदा नहीं होते क्योंकि वहाँ बैठकर अंडे देने की जगह नहीं होती।

8) तालाब के किनारे घास-झाड़ियों में ये आसानी से अंडे दे सकते हैं इसलिए मच्छरों की पैदाइश तालाब के किनारे होती हैं।

गाँव में जहाँ मलेरिया के मच्छर पैदा होते हैं ऐसी जगह अधिक नहीं होती इसलिए उसकी पैदाइश रोकना भी बहुत कठिन काम नहीं है। मलेरिया के मच्छरों की पैदाइश रोकने के लिए नीचे लिखे कार्य करना जरूरी है।

1) उन सारी जगहों का पता लगाएँ जहाँ मलेरिया के मच्छर पैदा होते हैं या जहाँ पैदा हो सकते हैं।
2) उन जगहों पर पैदाइश रोकने के लिए कुछ उपाय करें।

१. मच्छर की पैदाइश की जगह का पता लगाना :–

जहाँ साफ पानी इकट्ठा है और जहाँ पानी में मच्छर के कीड़े दिखाई दें वहाँ ये पता लगाना चाहिए कि ये कीड़े मलेरिया के मच्छर के हैं या नहीं। यदि कीड़े मलेरिया के मच्छर के हैं तो ऐसे सारे स्थान गाँव के लिए खतरनाक हैं।

कुछ ऐसी भी जगह होंगी जिसमें कीड़े नहीं हो परंतु जहाँ मलेरिया के मच्छर की पैदाइश होने की संभावना हो। यह जगह भी गाँव के लिए खतरा बन सकती है।

२. मच्छर की पैदाइश रोकने का उपाय :–

1) रुके हुए पानी को नालियाँ बनाकर बहा दें।
2) बर्तनों में रुका हुआ बारिश का पानी फेंक दें।

3) पानी एक जगह आठ दिन से अधिक दिन नहीं रुके ऐसी व्यवस्था करें।
4) जहाँ मच्छर के कीड़े हैं वहाँ पर मिट्टी का तेल या जला हुआ तेल (क्रूड़ ऑयल) डाल दें।

समय पर इलाज से मलेरिया की रोकथाम

जिस गाँव में मलेरिया के मरीजों का समय पर इलाज हो ऐसे गाँवों में मलेरिया से एक दो लोग तो बीमार रह सकते हैं। परंतु वहाँ पर मलेरिया की महामारी होने की संभावना नहीं के बराबर होती है। यह ध्यान रहे कि मलेरिया से ज्यादातर लोगों की मृत्यु महामारी के समय ही होती हैं। इसलिए मलेरिया की महामारी को रोकना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मलेरिया कैसे होता है :–

मलेरिया बहुत ही छोटे जंतु से होता है। ये जंतु इतने छोटे होते हैं कि आँख से दिखाई नहीं देते। इनको केवल सूक्ष्मदर्शक यंत्र से ही देखा जा सकता है। जिन मच्छरों में मलेरिया के जंतु होते हैं वे मच्छर जब किसी स्वस्थ व्यक्ति को काट लेते हैं तब वे ये जंतु उस व्यक्ति के शरीर में छोड़ देते हैं। ये जंतु जब शरीर में जाते हैं उसके करीब ८-१० दिन बाद उस व्यक्ति को मलेरिया का बुखार आता है और बस उसी समय से उस बीमार व्यक्ति के खून में मलेरिया के जंतु रहते हैं।

मलेरिया के जंतु का एक अजीब जीवन चक्र होता है। मलेरिया का फैलाव कैसे होता है और उसे कैसा रोका जाता है यह जानने के लिये इस जीवन चक्र को समझना अत्यंत आवश्यक हैं।

जैसे मच्छर या अन्य कीड़े अपने जीवन में अलग-अलग अवस्था में रहते हैं - अंडे, अंडों से लार्वा और लार्वा से मच्छर वैसा ही मलेरिया के जंतु भी अपने जीवन चक्र में अलग-अलग अवस्था में रहते हैं। मलेरिया का बुखार आने पर मरीज के खून में मलेरिया के जंतु एक खास अवस्था में रहते हैं। अंग्रेजी में इसे "गेमोटोसाईटस्" कहते हैं। इस अवस्था में यदि यह जंतु दूसरे मनुष्य के शरीर में

गये तो उससे मलेरिया नहीं होता। मलेरिया होने के लिये इन "गेमोटोसाईटस्" का दूसरी अवस्था में बदलना जरूरी है। यह बदलाव का कार्य मलेरिया के मच्छर के पेट में ही होता हैं।

जब कोई मलेरिया का मच्छर मलेरिया के बीमार को काट लेता है तो वह बीमार के खून के साथ गेमेटोसाईट्स की अवस्था से मलेरिया के जंतु को चूस लेता है फिर ८-१० दिनों में मच्छर के पेट में इन "गेमोटोसाईटस्;" द्वारा दूसरी अवस्था में मलेरिया के जंतु की पैदाईश होती हैं जिन्हें स्पोरोसाईट कहते हैं। यही खास मलेरिया के जंतु है। जब मलेरिया का मच्छर दूसरे किसी व्यक्ति को काट लेता है तो वह मलेरिया के इन जंतुओं को उसके खून में छोड़ देता है और फिर वह व्यक्ति मलेरिया का शिकार हो जाता है।

मच्छर के काटने के बाद जब ये जंतु किसी व्यक्ति के शरीर में जाते हैं तो फिर इन जंतुओं का अलग-अलग अवस्था में परिवर्तन होता है और अंत में वे गेमोटोसाईट की अवस्था में खून में रहते है।

गांव में यदि कोई व्यक्ति मलेरिया से बीमार है तो ही मच्छर गांववासियों के लिए खतरनाक हैं, क्योंकि इन बीमारों से ही मच्छरों में मलेरिया के जंतु आ सकते हैं। यदि बीमार को बुखार आने पर समय पर दवाई मिले तो बीमार के खून में जंतु नहीं रहते। इसलिये समय पर दवाई लेने से मलेरिया का फैलाव रुक सकता हैं।

मलेरिया की जाँच :–

मलेरिया का बुखार आने पर मलेरिया के जंतु के अंडे बीमार के खून में रहते हैं इसलिए ऊंगली में से सूई से एक या दो बूंद खून जाँच के लिए निकाला जाता है। फिर उस खून को काँच की पट्टी पर फैलाकर यह काँच की पट्टी जाँच के लिए भेजी जाती है। ध्यान रहे कि दवाई लेने से पहले ही जाँच के लिए खून देना चाहिए क्योंकि दवाई लेने के बाद खून में मलेरिया के जंतु नहीं रहते और फिर जाँच ठीक नहीं हो सकती।

मलेरिया का इलाज :-

मलेरिया का इलाज दो बार किया जाता है-

1) बुखार आने पर इस संदेह से कि बुखार मलेरिया का है।
2) जाँच के बाद यह प्रमाणित होने पर कि बीमार को मलेरिया हुआ है।

1. बुखार आने पर : मलेरिया के लक्षण के साथ यदि किसी को बुखार आ जाए तो सबसे पहले जाँच के लिए उसका खून लिया जाता है और फिर उसको दवाई की पहली खुराक एक साथ दी जाती है।

आयु	क्लोरोक्वीन की गोलियाँ
०-१	आधी गोली
१-४	एक गोली
५-८	दो गोली
९-१४	तीन गोली
१५ से ऊपर	चार गोली

२. खून की जाँच की रिपोर्ट के बाद :-

मलेरिया की जाँच की रिपोर्ट एक सप्ताह के अंदर मिलना चाहिए। इससे मरीज को जल्दी से जल्दी दवाई दी जा सके मलेरिया प्रमाणित होने पर दवाई की खुराक ५ दिन तक दी जाती हैं।

मलेरिया की महामारी

छोटे गाँव में एक दो लोगों को मलेरिया का बुखार आना आम बात है। परंतु जब गाँव में अचानक अनेक लोगों को बुखार आता हैं तो हम उसे मलेरिया की महामारी कहते हैं। अधिकत्तर लोगों की मृत्यु महामारी के समय ही होती है। इसलिए यह जरूरी है कि हम यह प्रयास करें कि गाँव में मलेरिया की महामारी न फैलें।

मलेरिया को पूरी तरह रोकना तो संभव नहीं है। परन्तु महामारी को आसानी से रोका जा सकता है।

महामारी कहाँ हो सकती है :–

आपको यह पढ़कर आश्चर्य होगा कि मलेरिया की महामारी उस जगह अधिक होने कि संभावना है जहाँ मलेरिया के मरीज़ बहुत कम या नहीं हों। इसका एक वैज्ञानिक कारण है - जिस गाँव या इलाके में लोग हमेशा मलेरिया से पीड़ित रहते हैं वहाँ पर लोगों में मलेरिया का प्रतिरोध करने की क्षमता अधिक होती है इसलिए ऐसी जगह पर अचानक महामारी फैलना थोड़ा कठिन है।

मलेरियाग्रस्त गाँव या इलाके में महामारी तीन प्रकार के लोगों से हो सकती हैं।

i) चार माह से एक वर्ष तक के बच्चे

ii) बाहर से आने वाले लोग

iii) गर्भवती माताएँ

१. बच्चों से महामारी :–

मलेरियाग्रस्त प्रदेश में बड़े लोगों को मलेरिया के मच्छर बार-बार काटते हैं और इससे उनकी मलेरिया का विरोध करने की क्षमता बढ़ती है। परंतु छोटे बच्चों में मलेरिया का विरोध करने की क्षमता बढ़ने में समय लगता है इसलिए छोटे बच्चे बड़ी आसानी से मलेरिया का शिकार बन जाते हैं। और उनको भयानक रूप से मलेरिया होने की संभावना होती है यही बच्चे फिर गाँव में मलेरिया की महामारी फैला सकते हैं।

वैसे यह देखा गया है कि पहले चार-पाँच महिनों तक शिशुओं को मलेरिया नहीं होता इसका कारण यह भी हो सकता है कि माँ का दूध पीने से उनमें कई बीमारियों का विरोध करने की क्षमता आती है। और इनमें से एक मलेरिया है।

परंतु चार महिने बाद जब बच्चा ऊपर का खाना भी खाने लगता है तो वह माँ के दूध पर कम निर्भर होता है। इसके साथ उसकी मलेरिया का विरोध करने की शक्ति भी कम हो जाती है और फिर यह बच्चा मलेरिया का शिकार हो जाता है।

२. बाहर से आने वाले लोगों से महामारी :–

जिन गाँवों में मलेरिया नहीं होता वहाँ के व्यक्ति में मलेरिया का प्रतिरोध करने की क्षमता भी कम या नहीं होती। ऐसा व्यक्ति जब मलेरिया ग्रस्त प्रदेश से आता है तो वह बड़ी आसानी से मलेरिया का शिकार बन सकता है। ऐसे व्यक्ति को मलेरिया भयानक रूप से होने की संभावना होती है और उसकी मलेरिया से मृत्यु भी हो सकती है ऐसे व्यक्ति गाँव में मलेरिया फैलाने में सहायक होते हैं।

कभी-कभी गाँव के लोग गाँव छोड़कर काम करने के लिए दूसरी जगह चले जाते हैं। यदि ये लोग मलेरिया ग्रस्त गाँव से ऐसे गाँव में जाएं जहाँ मलेरिया नहीं होता या बहुत कम होता है तो ये लोग दो महिने में मलेरिया का विरोध करने की शक्ति खो बैठते हैं या उनकी यह शक्ति कम हो जाती है। ऐसे लोग जब मलेरियाग्रस्त गाँव में फिर लौट जाते हैं तो उनको भयानक रूप से मलेरिया होने की संभावना रहती है। ये लोग गाँव में मलेरिया की महामारी फैला सकते हैं।

३. गर्भवती महिलाओं को खतरा :–

जब महिलाएँ गर्भवती हो जाती हैं तो गर्भावस्था में उनकी बीमारियों से प्रतिरोध करने की क्षमता या शक्ति कम हो जाती है। यही कारण है कि महिलाओं को गर्भावस्था में मलेरिया हो सकता है। इस कमजोर अवस्था में भी मलेरिया भयानक रूप ले सकता है और फिर गाँव में महामारी का कारण बन सकता हैं।

मलेरिया की महामारी से बचने के लिए छोटे बच्चे तथा बाहर से आने वाले लोग और गर्भवती महिलाओं की ओर विशेष ध्यान देना जरूरी है। पहले तो इनको मलेरिया न हो इसके प्रयास होना चाहिए और यदि मलेरिया हुआ तो उसका तुरंत इलाज होना चाहिए।

विकास कार्यों से मलेरिया की महामारी :–

आज कल गाँव-गाँव में अनेक विकास कार्य चल रहे हैं - सड़क, बाँध, कारखाने आदि। इन कार्यों से जो गड्ढे तैयार होते हैं उन गड्ढों में बारिश का पानी इकट्ठा हो जाता है, और फिर मच्छरों की पैदाइश बढ़ जाती है। विकास कार्यों की योजना बनाने वाले इस बात का ध्यान नहीं देते और फिर यह विकास कार्य ही मलेरिया की महामारी का कारण बन जाते हैं।

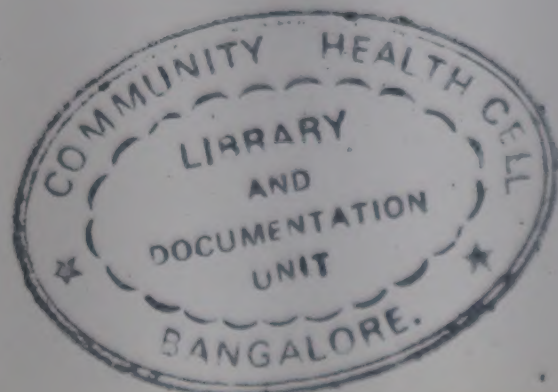
महामारी का मौसम :–

मलेरिया की महामारी का एक खास समय होता है - फरवरी-मार्च या अगस्त से अक्टूबर।

यह समय मच्छरों की पैदाइश के लिए अच्छा मौसम है क्योंकि इन दिनों में न तो ज्यादा गर्मी रहती है न ही ज्यादा ठंड और मच्छरों के पैदाइश के लिए पानी भी उपलब्ध रहता है। अधिक गर्मी व अधिक ठंड में मच्छरों की पैदाइश कम होती है।

मलेरिया के परिणाम

खून में खराबी

हमें जीवित रहने के लिए प्राणवायु की जरूरत होती है। सांस द्वारा हम प्राणवायु शरीर में लेते हैं। प्राणवायु की हमारे शरीर में इतनी जरूरत होती है कि थोड़ी देर भी सांस बंद हो जाए तो मृत्यु हो जाती है इसी प्राणवायु को शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक पहुँचाने का कार्य खून द्वारा किया जाता है। यह खून नसों द्वारा शरीर में घूमता है।

मलेरिया के जंतु खून पर ही हमला करते हैं। वैसे तो शुद्ध खून नसों से आसानी से बहता है परंतु जब मलेरिया के जंतु खून में आ जाते हैं तो वे खून के कणों को सख्त कर देते हैं जिस से खून के बहने में काफी बाधा आती है।

मस्तिष्क का मलेरिया

मस्तिष्क में खून का प्रवाह छोटी-छोटी नसों द्वारा होता है। जब इन छोटी नसों पर मलेरिया के जंतु हमला करते हैं तो इनमें से खून बहना कम या बंद हो जाता है। इसी कारण मलेरिया से अधिक बीमार व्यक्ति कभी-कभी अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है, बुखार में वह बड़बड़ाने लगता है, वह बेहोश भी हो सकता है और कभी-कभी इस गंभीर अवस्था में उसकी मृत्यु भी हो जाती है। इस प्रकार का मलेरिया उन लोगों में अधिक होता है जिनमें मलेरिया का विरोध करने की शक्ति कम है जैसे छोटे बच्चे और जहाँ मलेरिया नहीं होता ऐसे गाँव से मलेरिया ग्रस्त गाँव में आने वाला नया व्यक्ति।

काले पानी का बुखार :–(मलेरिया)

जब मलेरिया से खून में बहुत खराबी आ जाती हैं तो पेशाब का रंग बदलकर गहरा भूरा हो जाता है। यह खून की कमी का लक्षण है। इस प्रकार का मलेरिया अधिकतर छोटे बच्चों में पाया जाता है।

गर्भवती माताओं पर परिणाम :–

गर्भवती माताओं को मलेरिया होना अत्यंत खतरनाक होता है। उनमें मलेरिया से खून की कमी हो जाती है। और फिर इस खून की कमी से गर्भावस्था में कभी-कभी उनकी मृत्यु भी होती है। गर्भावस्था में मलेरिया होने से गर्भपात, मरा हुआ बच्चा पैदा होना या कम वजन का कमजोर बच्चा पैदा होना आदि परिणाम भी होते हैं।

म.प्र. वालेन्टरी हेल्थ एसोसिएशन के प्रकाशन

क्रमांक	विषय		संशोधित सहयोग राशि
१)	गर्भवती माता की देखभाल	(२० पोस्टर का सेट)	६०.०० प्रतिसेट
२)	तपेदिक	(१० पोस्टर का सेट)	३०.००
३)	दस्त	(१० पोस्टर का सेट)	३०.००
४)	गांव की साफ-सफाई	(६ पोस्टर का सेट)	२०.००
५)	मलेरिया	(८ पोस्टर का सेट)	२५.००
६)	कमजोर बच्चे	(६ पोस्टर का सेट)	२०.००
७)	आयोडिन की कमी	(१ पोस्टर)	३.००
	बुकलेट		
१)	गर्भवती माता की देखभाल	(प्रति बुकलेट)	३.००
२)	तुलसी ग्राम	"	२.५०
३)	कान्हा-पिथोरा	"	५.००
४)	गांव में टी.बी. की रोकथाम कैसे करें		५.००
५)	गांव में मलेरिया की रोकथाम कैसे करें		५.००
	लीफलेट्स		
१)	टी.बी.		००.५०
२)	मलेरिया		००.५०
३)	आयोडीन की कमी		००.५०
४)	खून की कमी		००.५०
५)	खुजली		००.५०
६)	दस्त		००.५०
७)	टीकाकरण		००.५०
८)	दन्त सुरक्षा		००.५०
९)	पोलियो		००.५०
१०)	निमोनिया		००.५०
११)	कृमि		००.५०
१२)	विटामिन 'ए'		००.५०
१३)	कुपोषण		००.५०
	डाक द्वारा मंगवाने पर डाक खर्च अलग से लगेगा		